

◇大学祭での栄養アセスメント・栄養相談

[目 的]

一般市民、卒業生、大学生、中高校生を対象に、健康維持や疾病予防への積極的啓発活動の一環として、京都女子大学栄養クリニック主催で、家政学部食物栄養学科協催、そして全国栄養士養成施設協会後援の支援をいただき11月1日（土）10：00～17：00に、京都女子大学C校舎・管理栄養士課程実習室（C301、C310、C312）で実施した。

本アセスメントへの参加から、参加者各自の食・生活習慣のよい点と悪い点に気付かせ、望ましい生活習慣について考える契機とする。そして、アセスメントの結果と日常の食事や運動習慣などの聞き取りから、希望者には栄養クリニック指導教員3名、同指導員1名、食物栄養学科教員（管理栄養士）2名が栄養相談を行った。また、7月から開設した栄養クリニックの活動実態も公表し、特に高齢者の多い東山地区の活性化などに貢献すること、将来、病院や社会福祉施設などの管理栄養士を目指す4回生や大学院生約20名が中心となり栄養アセスメントを実施し、専門職業人としての資質向上に役立てることを目的とし実施した。

[内 容]

栄養アセスメントと栄養相談の実施内容は下記の通りである。

1. 身長と体重を実測し、体格指数 BMI や理想体重 IBW を求めて、各自の体重管理について考える。IBW との乖離が大きい方には、運動や食事のとり方をアドバイスする。
2. 二の腕周り（AC）や皮下脂肪厚（TSF）やインピーダンスにより、筋肉量や脂肪量を推定し、性別、年齢別の基準値から栄養状態を判定し、一般の方に、わかりやすく説明する。肥満者には体重の増加だけでなく、体脂肪量の増加を伴っていることに気付かせ、生活習慣病の危険性について説明する。一方、痩せの女性でも体脂肪が多い「かくれ肥満」がいるので、誤ったダイエットの危険性を説明し、正しい食事の取り方と運動の重要性を説明する。
3. 自動血圧計を使用して、拡張期血圧と収縮期血圧を測定し、その測定結果から至適血圧、

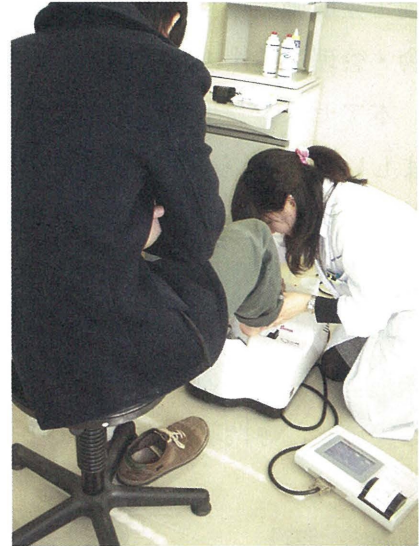


正常血圧、正常高値、高血圧（軽症、中等症、重症）、収縮期高血圧などの判定基準を示しながら現状の数値を説明する。血圧は日内変動が大きく個人の生活パターンによるため、当日の結果からだけでは断定はできないが、高血圧の領域に相当する方には、減塩や体重管理のための食事や運動の必要性を説明する。

4. 握力計、スパイロメーター（肺活量）やエアロバイク（運動強度）による体力測定を行い、性別、年齢別の基準値を用いてわかりやすく説明する。

5. 骨密度の測定は毎年この測定だけを目当てに訪れる方も多い。裸足で超音波を当て、足の踵の骨密度を測定する。機器のアルコール消毒、測定に時間を要するので、本学の機器1台と業者より2台借用して実施した。測定中に日常の運動習慣に関する簡単な質問を行い、判定結果を一人一人わかりやすく行うことに留意する。

6. 多周波インピーダンス法を原理とするによる精度の高い専門機器であるInBodyを使用して体重に占める体脂肪量や筋肉量などの割合を求める。特に、体脂肪率が基準値より高く、栄養相談を希望される方には、その背景因子を探り、生活習慣の改善目標を見つけて支援する。



7. 特に、平成20年7月からオープンした栄養クリニックの開設目的と地域住民の子育てから高齢者までの食生活の支援、生活習慣病対策講座・料理教室、季節の食卓を演出するフードコーディネート、病院や介護福祉施設の管理栄養士などを対象とする研究会、卒業生を対象とする生涯学習、附属小学校のランチ提供と食育などの活動事例をパネル媒体で紹介すると共に、今後の行事案内を行う。栄養クリニック指導教員と指導員により貧血、拒食症、メタボリックシンドローム、糖尿病対策などの生活習慣病の栄養相談を目的に訪れる方もあるので、個々の問題解決のための情報提供や支援を行なう。



[成 果]

参加者は男性179名、女性329名、合計508名、10歳代から80歳代の参加者があり、20歳代が51%を占めた。参加者の多くから、自分の栄養状態や体力を知ることができたので、来た甲斐があったなどと声を掛けていただき、その成果があったことを実感した。卒業生の中には栄養アセスメントとは何かが知りたかったので、体験できてよかったとの声もあった。日頃から自転車やランニングによる運動を習慣化している20歳代男子では、筋肉トレーニングの効果が筋肉率や体脂肪率などの客観的データで説明してもらえるので満足されていた。女子高校生の参

加も多く、大半はダイエットの相談であり、拒食症の相談もあった。高齢者や中高年は特に骨密度を測りたい希望が多く、20～30分の待ち時間があったにもかかわらず、測定値の説明を聞けてよかったとの感想が多かった。高齢者では「今の食生活の問題が知りたい」、「一度栄養相談を体験してみたかった」、「骨密度が骨折の危険領域に入っているとは予想してなかったので教えてくれてよかった」との感想が多かった。骨粗鬆症や高血圧対策の相談が多く、来年も実施して下さいなどの要望があった。また、今年は握力や肺活量の測定者も予想以上に多く、客観的に自分の体力や健康状態を知ることができ、各自の生活習慣を見直す契機となったようだ。

本年度参加者には、昨年度参加者の骨密度測定の結果を性別、年代別に分けてデータ解析を行った結果を掲示で示した。男子よりも女性での骨減少の割合が顕著で、加齢に従って、明らかに骨粗鬆症のリスクが増加しているなどの結果を示し、市民への骨粗鬆症予防の啓発活動を行うことができた。

参加者の年齢が幅広く、基準値等の説明も大変であったが、1日で508名を何とか不満が出ないようにして終了できた。この企画は一般が求めているものであったことを確信できた。栄養相談の内容は様々であったが、健康のために痩せたいダイエット相談が主流であった。中高年では高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の相談があった。また、学生や単身者の食生活の乱れを意識しての相談もかなり多く、個々の生活スタイルの中で具体的な解決方法を求める内容であった。外食、コンビニの上手な利用方法、簡単クッキング、間食やアルコールのエネルギーなどについて説明し、まず、できそうな課題を一つ決めてもらい、その解決方法を支援した。

本年度も全国栄養士養成施設協会からの援助金や大学からの支援金を当てることで、測定に必要な消耗品や本事業にかかわる4回生アルバイトや大学院生約20名を当てることができ、また、本年度から本学栄養クリニックスタッフ5名の参加があったので、スムーズに終了することができた。次年度以降も継続事業とし、この身体計測の結果を公表し、市民の健康推進のための啓発活動に生かしたい。

このアセスメント事業に、管理栄養士として就職を目指している4回生や大学院生が多く参加でき、アセスメントの体験と参加者とのコミュニケーション力を体験することができたのは大きな収穫であった。この参加企画は3年目に入り、利用者数もほぼ500名と安定し、10代から80代と幅広く、地域の住民の利用者が増加してきて、本学科の恒例の健康広報活動のひとつとして特徴づけることができるようになった。本企画は地域に開かれた大学としての役割を果たすだけでなく、本学科の教育の特徴や研究成果を具体的に示す広報活動や管理栄養士としての実践力の向上の場としても重要な事業であり、今後も引き続き実施していく予定である。

(木戸)